

健康に役立つ
トレーニング

プラス・テンのながら運動『就寝前のながら運動』
～副交感神経を優位に働かせよう！～

ユー・アイ・ウェルネス・ファクトリー
代表 川村 護
(健康運動指導士)

就寝前は気持ちの良いストレッチ系の運動を!!

健康を保つために睡眠は重要な役割を果たしています。今回は睡眠に関わりの深い自律神経を調節する『就寝前のながら運動』をご紹介します。

寝る前は交感神経を刺激しない!

就寝前の運動で気をつけたいことは交感神経を刺激しないということです。

人の自律神経には交感神経と副交感神経があり、通常は交互に働き体調の管理を行っています。興奮状態にある時は交感神経が、逆にのんびりしている時は副交感神経が優位に働きます。就寝前に強度の高い運動を行うと交感神経が働いて寝つきが悪くなったり、十分な睡眠が取れなくなったりします。ですから就寝前には副交感神経を優位に働かせるような気持ちの良いストレッチ系の運動を行うことが効果的です。入浴も副交感神経を優位に導く効果があるためストレッチは入浴後から寝るまでの間に実施するのがお勧めです。

今回ご紹介する『仰向けひざ倒しストレッチ』は自律神経の調整のほか、わき腹の引き締めや便秘・冷え・むくみの予防効果もありますのでぜひ取り組んでみて下さい。

【仰向けひざ倒しストレッチ】

①仰向けに寝て、両手を真横に伸ばし、両ひざを立てます。(写真1)

②両ひざをそろえたまま右側にねじり、顔は左側にねじります。(写真2)

※肩を床から浮かさないように注意

※左右各30秒×2回



YouTubeで好評連続配信!
「一般社団法人 日本損害保険代理業協会」にアクセス
既に公開された動画もYouTubeチャンネルでご覧いただけます!
<https://nihondaikyoo-pr.jp>

東日本大震災で被災されたご家族が代協加盟のトータルプランナーとともに日常を取り戻す様子を事実に基づいた物語で構成したイメージ動画のほか、全国都道府県で起こった災害を振り返り、改めて災害リスクに考え備える契機になるよう、各都道府県代協よりメッセージをお伝えします。

あれから10年
備えることの大切さ、47都道府県動画・公開中!



保険のことは、都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ

みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyoo.or.jp/>



みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

増加する悪質な住宅修理業者のトラブル!

うかつに口車に乗らないよう注意しましょう!!

悪質な住宅修理業者や保険金申請サポート業者が言葉たくみに保険契約者を勧誘して、火災保険の不正請求を行うトラブルが相次いでいます。こうしたトラブルでは、だまされた契約者が一方的に被害者になると思われがちですが、なかには保険契約者も結果的に不正請求に加担してしまっていることもあるため、注意が必要です。



保険契約者が結果的に不正請求に加担してしまっていることも!

保険契約者がだまされる代表的なケースとしては「保険金を使えば無料で修理できる、保険金請求手続きも代行するなど勧誘を受けて住宅修理契約をしたものの、実際には保険対象外となって自腹を切らされる」「保険金請求代行について法外な手数料を請求される」といったものがあります。

また、保険契約者に経済的な負担はないものの結果として不正請求に加担してしまうという事例も出てきています。例えば「本来100万円の修理を300万円として修理見積もりを作成して保険金請求しましょう」「古くなったところも先日の台風のせいにして保険金請求してしましましょう」などとそそのかされて話に乗ってしまうようなケースです。

これらの不正が発覚した場合、保険契

約者も不正請求に関わったとして刑法246条の詐欺罪などに問われる恐れもありますので、うかつな口車に乗らないよう注意しなければいけません。

悪質な業者に対する行政処分の実例

1. 東京都 株式会社

保険金申請サポート業務契約の締結に際して、消費者へ交付する契約の内容を明らかにする書面に、役務の内容や代金の支払時期及び方法、役務の提供時期及び解約に関する事項について詳細に記載していなかった(特定商取引法第5条第1項契約書面記載不備)。

2. 埼玉県 一般社団法人

「無料で雨どい調査を行い、被害を確認できましたら雨どいを無料で修理・交換いたします」等と表示し、あたかも火災保険等の利用を前提とした雨どい補修工事を施工するための調査に係る一般消費者の金銭の負担が生じないかのように表示していた(景品表示法 第5条第2号有利誤認)。

3. 埼玉県 株式会社

事業者は、契約の締結について勧誘をするに際し、実際には経年劣化による家屋の損傷は火災保険等の適用対象外であるにもかかわらず、「火災保険を使えば自己負担がなく、雨どいの工事ができます」「雨どい修理に火災保険の保険金を使えるので請求しませんか」などと、あたかも家屋のすべての損傷が火災保険等の適用対象であるかのように告げる行為をしていた(特定商取引法第6条第1項)。

業者と契約する前に保険代理店に相談を!



台風や豪雨、大雪などの災害発生後は特に、こうした悪質な業者によるトラブルが多発する傾向にあります。住宅修理や保険金申請サポートなどに関して

勧誘されたときは、業者との契約を交わす前に、まずは地域の保険代理店に相談するようにしましょう。

情報紙に関するアンケートご協力をお願い!

読者のみなさまのご意見をお聞かせ下さい。

<https://nihondaikyoo-pr.jp>



「詐欺罪」とは? 詐欺罪は人を欺いて財物を交付させた場合に成立します。刑法第246条に規定されている犯罪で、10年以下の懲役を科せられます。

～明日はわが身! あおり運転をしてしまう心理!～

一般社団法人 日本チームマネジメント協会 代表理事 本多 正樹

急ブレーキ禁止違反や車間距離不保持など、妨害運転(あおり運転)に対する罰則が2020年6月に施行されました。明日はわが身! 妨害運転は決して他人事ではありません。日頃から正常な感情のコントロールに努めることが大切です。

■あおり運転の実態

周囲の運転者に対して「イラッ!」とした感情になった経験は誰もあると思います。しかし、普通は頭にきたからと言って相手に対してあおり運転をしないものです。人には理性があり、相手に危害を加えることによる代償などを考え、気持ちを抑えます。

しかし、感情を抑える間もなく「キレる」状態に陥り、相手車両にあおり運転をする運転者が存在します。厳罰化の施行後もあおり運転は収まっていません。

■なぜ、あおり運転はなくなるのか?

人の感情のコントロールには脳の働きが関わっています。強いストレスや睡眠不足の状態を放置すると、脳の感情をコントロールする制御システムが異常を来し、コントロールできなくなると言われています。ストレス反



応は、自律神経を伝わり、体に反応を及ぼします。感情をコントロールできなくなった状態では瞬間的に「キレる」行動を起こしやすくなります。

私たちの日常はストレス社会とも言われます。突発的な外的要因によって感情が爆発、鎮めることができず、攻撃的な行動に走ってしまう可能性があります。そのため、法令を厳しくしても、誰もがあおり運転を行ってしまう側の当事者となり得るのです。

■煽られる側の問題があるときもある!

あおり運転の被害に遭う方の中には自分は絶対に悪くないと思っている運転者がいます。実際に一方的に相手から何の理由もなく煽られることもあります。しかし、あおり運転に発展するには、運転者同士の何らかのトラブルが要因となるケースは非常に多いと言われています。

特に煽られる側の運転者に周囲

の交通に対する配慮が欠けているといった要因が挙げられます。例えば、走行中に後方確認を怠って急な進路変更を行うことや、追い越し車線を低速で走行し、後続が詰まっている状態でも車線を譲らずに大渋滞を引き起こしている事例などがあります。周りに対する配慮もせず、自分だけのことを考えて走行している運転者においては「あおり運転」を助長している可能性があることを自覚する必要があります。何か問題が発生したとき、人は正常性バイアスにより自分は悪くないと正当化する心理が働くのです。

■あおり運転を防止するための方法!

自らがあおり運転をしないために、私たちは正常な感情のコントロールを行えるようにする必要があります。そのために重要なことは日ごろのストレスマネジメントや睡眠管理をすることです。私たちの行動は脳が支配しています。一人ひとりの脳が正常に制御されなければ怒りにまかせた感情的な行動をとってしまうことに繋がります。日ごろのセルフマネジメントを心がけることはとても有効な方法といえます。

また、人に対する思いやりの精神が重要です。気配り、配慮といった行動性や思考性を持ち合わせることも重要です。相手に対する気配りや配慮の気持ちは数日で培われるものではありません。常日頃から周囲の人との関わりなどを大切にしながら社会生活を送ることも対策の一つとなるでしょう。



豆知識 日常的な強いストレスや睡眠不足が続くことで私たちの脳は制御不能となり「キレる」といった行動をとりやすくなりますので気をつけましょう!

社会保険労務士法人 あい事務所 特定社会保険労務士 福島 紀夫

近年急増しているハラスメントへの対策を!!

2020年、パワーハラスメントに対する防止策が法制化されました。セクシャルハラスメントなど、急増するハラスメント対策を取っておかないと、いい人材が流出してしまいます。会社を、従業員を守るためにも中小企業でも対策を取っておきましょう。



●ハラスメント問題の相談・紛争が増加

ここ近年、労働相談の件数が上昇している項目が「ハラスメント」に関する問題です。10年ほど前と比べると、解雇などの退職時のトラブルと逆転するかのようになり、いじめやハラスメントに関する相談や紛争が増えています。その件数は事業の種類を問わず急増しているといってもよいでしょう。

セクシャルハラスメント、マタニティハラスメントは、2017年から法律によって防止策が取られていますが、パワーハラスメント(以下「パワハラ」)については、大企業は2020年の6月から法規制が始まり、中小企業においても2022年4月から施行されます。いつ、どんな時に降り掛かるかわからない問題ですので、まだ先のことととらえずに対策を考えてまいりましょう。

●パワハラ行為には6つの定義づけが

パワハラについては、以下の行為が定義づけられています。

- ①優越的な関係を背景として
- ②業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの
- ③その雇用する労働者の就業環境が害されること

さらにこれを分類すると6つの定義づけがなされています。

- ①身体的な攻撃

- ②精神的な攻撃
- ③人間関係からの切り離し
- ④過大な要求
- ⑤過小な要求
- ⑥個の侵害

●初動が奏功する

ハラスメントが起きた際に事業主が取る行動としては、いち早く事態の収拾に努めることです。先延ばしにしたり、時間を稼いだりすることは不信感や不安を募らせる要因にしかありません。

「今回は様子を見てみようよ」とか「時間が解決してくれるからもう少し待ってみたら」などということは単なる先送りにしかありません。問題が起きた時に、どのような対応をとるのかを従業員は感じとります。

これは私見でもありますが、パワハラを行ってしまう方は、自分自身が仕事のできる方や責任感の強い方が、自分と同じことを求めてしまうために発生していることが多いと感じます。お互いを思いやる気持ちを持った職場にしていきたいものですね。

豆知識 「強い指導とパワハラ」 業務上必要な指導や正当な命令、受け手側の過剰反応などはパワハラに該当しないとされます。状況を見極めながら慎重に対応しましょう。